Le Déclencheur d’Ondes Psychiques – mode d’emploi et de performance

Mental Wave Inductor (Gehirnwellen-Aktivator) - Beschreibung und Bedienungsanleitung

Mental Wave Inductor Operating Instructions and Use Guide

Guide pour une utilisation rapide :

1. Enlevez le cache à l'arrière de l'appareil et installez 3 piles AAA alcalines.

2. Branchez les lunettes de Stimulation Visuelle dans la prise sur le côté gauche de l'appareil.

3. Branchez le casque dans la prise supérieure sur le côté droit de l'appareil. Vérifiez que toutes les prises sont bien branchées.

4. La touche Marche/Arrêt (On/Off) se trouve sur le côté gauche, en dessous de la prise pour les lunettes. Allumez et choisissez l'une des sept séances en appuyant sur la touche séances.

5. Appuyez sur la touche intensité et volume et choisissez un niveau entre 8 et 12.

6. Appuyez sur la touche Marche/Arrêt/Pause (Start/Stop/Pause) pour démarrer. La séance commence après un compte à rebours de 10 secondes. Lorsque la séance commence, vous pouvez régler le volume et les lumières à un niveau confortable.

7. Asseyez-vous ou allongez-vous confortablement. Fermez les yeux. En commençant votre séance, respirez lentement et profondément en remplissant le diaphragme afin d'atteindre un état de relaxation profonde et de vous débarrasser de toute tension musculaire que vous pourriez ressentir.

Séance 1	Energie	8 minutes
Séance 2	Apprentissage/Mémoire	15 minutes
Séance 3	Concentration	18 minutes
Séance 4	Relaxation	20 minutes
Séance 5	Créativité	30 minutes
Séance 6	Méditation	30 minutes
Séance 7	Sommeil	45 minutes

Le Déclencheur d’Ondes Psychiques – mode d’emploi et de performance

Introduction

Nous vous souhaitons bienvenue dans la merveilleuse nouvelle expérience de stimulation audio-visuelle. Vous faites un pas très important dans votre développement personnel et ce développement va se faire d’une nouvelle façon extraordinaire. Vous allez peut-être sentir des effets positifs même après la première utilisation. Cependant, les vrais bienfaits arriveront avec un usage régulier de trois ou quatre fois par semaine, ce qui produira des résultats à long terme qui seront profondément efficaces.

Le Déclencheur d’Ondes Psychiques est facile à utiliser et il ne nécessite qu’un minimum de formation pour assurer un usage efficace. Merci de bien lire ce livret afin de bien vous familiariser avec l’utilisation de l’appareil. Nous vous invitons maintenant à faire l’expérience de ce processus intéressant.

A l’intérieur

Le Déclencheur d’Ondes Psychiques contient les éléments suivants :

- Un module de contrôle qui est basé sur un microprocesseur avec 7 séances créées sur mesure
- Un casque haute-précision
- Des lunettes de stimulation visuelle
- Un cordon audio patch
- Un guide d’utilisation et de formation
- Une garantie limitée d’un an

Notice :
considérations spécifiques avant utilisation

- Les personnes souffrant d'un quelconque état de santé sérieux, y compris d'épilepsie, de traumatismes cervicaux, de problèmes psychiatriques, et celles dans un état physique aggravé doivent consulter un médecin avant d'utiliser cet appareil.

- L'utilisation par les enfants et les mineurs ne doit se faire qu'avec le consentement des parents et à condition que les parents contrôlent l'utilisation.

- Ne pas utiliser l'appareil si vous prenez des médicaments. Arrêtez l'utilisation si vous remarquez un effet secondaire et consultez un médecin.

Comment commencer ?

Enlevez le cache à l'arrière de l'appareil et installez 3 piles AAA (pas inclues). Pour une meilleure performance, utilisez des piles alcalines.

Branchez les lunettes de Stimulation Visuelle dans la prise située sur le côté gauche.

Branchez la casque dans la prise supérieure qui se trouve sur le côté droit. Vérifiez que toutes les prises sont bien branchées.

La touche Marche/Arrêt (On/Off) se situe du côté gauche, au-dessous de la prise prévue pour les lunettes. Allumez la machine et choisissez l'une des sept séances en appuyant sur les touches séances pour avancer ou reculer.

Appuyez sur la touche Marche/Arrêt/Pause(Start/Stop/Pause) afin de démarrer. La séance commence au bout de 10 secondes. Une fois que la séance a commencé, vous pouvez régler le volume et les lumières au niveau qui vous convient le mieux.

Asseyez-vous ou allongez-vous confortablement. Fermez les yeux. En commençant votre séance, respirez lentement et profondément en remplissant le diaphragme afin d'atteindre un état de relaxation profonde et de vous débarrasser de toute tension musculaire que vous pouvez sentir.

Options et Mode d'Emploi

Cette partie vous permettra de vous familiariser avec les différentes options faciles à manipuler.

Pour obtenir plus d'instructions, ou si vous rencontrez des difficultés en manipulant votre Déclencheur d'Ondes Psychiques, consultez la section « Questions » à la fin de ce manuel.

Le Mode de la Séance

La séance en cours s'affiche une fois que l'appareil est allumé. Pour changer de séance, appuyez sur les touches Avance/ Retour situées à gauche sur le devant de la machine. Lorsque vous trouvez la séance/niveau qui vous convient, appuyez sur la touche Marche/Arrêt/Pause (Start/Stop/Pause) pour commencer. Attention : appuyez pendant 1 seconde sur chaque touche pour parcourir automatiquement les différents réglages de niveau, son, intensité de lumière, etc.

Le compte à rebours

Quand vous appuyez sur la touche Marche/Arrêt/Pause (Start/Stop/Pause), un compte à rebours de 10 secondes s'affichera a l'écran. Ceci vous permettra de vous installer dans une position confortable. Vous pouvez annuler le compte à rebours de 10 secondes en appuyant une deuxième fois sur la touche. Ainsi les séances se mettront en marche tout de suite.

L'Affichage du Temps restant

Lorsque la séance démarre les minutes et secondes restantes s'affichent à l'écran. Une petite flèche sur l'écran indique que la séance est bien commencée.

Pause/Stop

Pour prendre une pause pendant une séance, appuyez brièvement sur la touche Marche/Arrêt/Pause (Stop/Start/Pause).

Pour reprendre la séance appuyez de nouveau sur la touche.

Vous pouvez arrêter une séance en appuyant sur la touche pendant 2 secondes ou en éteignant simplement l'appareil.

Réglages de Volume et de Lumière

On peut régler les contrôles de volume et de lumière du niveau 1 au niveau 16. Une petite icône de lunettes ou d'un casque sera visible avec le réglage en cours. Commencez par régler le volume et la lumière à un niveau bas et confortable. Changez pour un niveau plus élevé si vous êtes dans un endroit où il y a de la lumière forte ou du bruit extérieur. Nous vous conseillons de commencer entre les niveaux 8 et 10 et d'augmenter ou de réduire peu à peu en conséquence de votre familiarisation avec l'appareil.

On/Off graduel

Chaque séance se démarre et se termine graduellement. Cette option vous permet d'augmenter et de réduire doucement l'intensité de la lumière et du volume pendant quelques secondes afin d'améliorer le niveau de confort personnel.

Les Lunettes à Stimulation Visuelle

Pour de meilleurs résultats, fermez les yeux dans les conditions de lumière douce et ambiante. Prenez soin des verres des Lunettes de Stimulation Visuelle pour qu'ils ne s'abîment pas. De temps en temps, vous pouvez les nettoyer en les frottant très délicatement avec un chiffon propre, doux et relativement humide. Les branches des lunettes de Stimulation Visuelle sont réglables. Pour les fixer : tenez-les fermement par la branche intérieure et tirez ou poussez légèrement. Fixez-les pour qu'elles se maintiennent confortablement près de votre visage. Si nécessaire, vous pouvez de temps en temps serrer les vis des branches délicatement.

Le son bi-auriculaire

Certaines séances du Déclencheur d'Ondes Psychiques utilisent des sonorités qu'on appelle « battements bi-auriculaires », où chaque oreille entend un ton légèrement différent. Ces tons inégaux sont traduits par votre cerveau en fonction de la différence entre les 2 tons et le résultat est un troisième ton qui est plus profond. En maintenant des fréquences légèrement différentes, l'appareil génère des tons plus profonds qu'il serait impossible de reproduire avec un casque. Ces tons sont très efficaces pour vous aider à atteindre un état de relaxation profond. Il faut toujours utiliser un casque de bonne qualité réglé au niveau bas à moyen.

Economiseur de piles

Cet appareil s'éteindra automatiquement s'il n'est pas utilisé pendant 5 minutes - ceci afin de préserver la durée des piles. Pour redémarrer, mettre la touche On/Off dans la position Off et puis mettez-le en position On. La dernière séance sera affichée. Lorsque les piles s'affaiblissent, la petite icône d'une pile sera affichée à l'écran pour indiquer qu'il faut les changer; si vous ne les changez pas, vous risquez de provoquer une incohérence entre les séances.

Prise Auxiliaire

Vous pouvez augmenter les bienfaits de votre séance en écoutant d'autres musiques pendant la séance, par exemple des cassettes parlées ou des CD créés pour faciliter la relaxation ou l'apprentissage. Dans ce cas, vous pouvez augmenter le son de l'appareil ou le laisser au même niveau. Les deux doivent rester à un niveau modéré.

Branchez le cordon audio patch dans la prise auxiliaire, qui se trouve en bas à droite. Branchez l'autre bout dans votre lecteur CD/ Cassette. Vérifiez que le volume est situé entre bas et moyen et mettez la musique en marche au moment où vous commencez la séance. Une fois commencée, le symbole « Aux In » est affiché.

Descriptions des séances

Session 1 Energie 8 minutes

Cette séance courte est à utiliser lorsque vous voulez revitaliser votre esprit afin de vous aider à concentrer vos énergies et a être plus productif. A utiliser avant n'importe quelle performance, par exemple passer des examens ou même l'après midi ou le soir si vous jugez que votre niveau d'énergie a besoin d'un coup de pouce.

Session 2 Apprentissage/Mémoire 15 minutes

Cette séance est excellente si vous devez apprendre quelque chose ou étudier. La séance vous aide à mémoriser ou à comprendre plus facilement de nouvelles idées. Utilisez cette séance avant de commencer à travailler, puis après avoir fini, pour vous aider à vous décontracter, ce qui vous aidera à mémoriser. Si vous avez beaucoup de choses à apprendre, repartissez votre travail en plusieurs périodes de travail d'une heure. Utilisez la session 2 pour vous revitaliser et accélérer la mémorisation. Mettez les lumières et le son a un niveau confortable.

Séance 3 Concentration 18 minutes

La capacité de maintenir un bon niveau de concentration est la clé de voûte pour la plupart des gens accomplis dans de différents domaines, à savoir : l'éducation, le travail, les arts et le sport. L'utilisation régulière de cette séance vous aidera à maintenir un bon niveau de concentration.

Séance 4 Relaxation 20 minutes

Ceci est une bonne séance générale multifonctions. A utiliser avec des exercices de respiration profonde. Commencez en respirant par votre diaphragme. Vous saurez si vous le faites correctement quand vous sentirez que votre ventre, et non votre poitrine, gonfle et dégonfle à chaque respiration. Si vous le voulez, vous pouvez vous allonger et écouter de la musique relaxante pendant cette séance.

Séance 5 Créativité 30 minutes

Cette séance est très utile pour les artistes et créatifs qui s'apprêtent à développer de nouvelles idées ou des nouveaux concepts. Cette séance va permettre de créer un état d'esprit ouvert, ce qui est très important par rapport à l'accroissement du processus créatif. La créativité est liée au principe qui exprime qu'un esprit serein peut produire des idées spontanées qui surgissent du plus profond de l'hémisphère droit du cerveau - le siège de la créativité. Cette session peut aussi être utilisée comme une alternative efficace à une séance de méditation.

Séance 6 Méditation 30 minutes

Utilisez cette séance régulièrement afin d'entraîner votre corps et votre esprit à accéder à un état de relaxation intense et de concentration profonde. Il est conseillé de vous en servir dans un endroit tranquille où vous êtes assis ou allongé. Elle peut être aussi efficace à la fin d'une longue journée fatigante lorsque vous souhaitez trouver le calme pour vous aider de bien dormir.

Séance 7 Sommeil 45 minutes

Lorsque vous avez besoin d'assistance pour vous endormir, utilisez cette séance à l'heure du coucher pour relaxer votre corps et votre esprit profondément, ou bien vous pouvez aussi vous en servir au milieu de la nuit si vous êtes réveillé et si vous n'arrivez pas à vous rendormir. Veillez à ce que le niveau des lumières et du son soit très bas. Cette séance est conçue pour activer un cycle de sommeil profond qui est associé aux ondes delta du cerveau. Cette séance sert également de façon utile pendant les vols long courrier et pour les situations dans lesquelles il est difficile de trouver la qualité de détente nécessaire.

Comment profiter au maximum des effets bienfaisants du Déclencheur d'Ondes Psychiques ?

Il faut prévoir plusieurs pauses de relaxation mentale par semaine. Instaurez un rythme régulier. Trouvez la position assisse ou allongée qui vous rend le plus à l'aise. Utilisez votre Déclencheur d'Ondes Psychiques dans un lieu isolé où vous ne risquez pas d'être dérangé.

Réglez le son à un niveau suffisant pour l'écouter dans le plus grand confort. Réglez l'intensité de la lumière au bon niveau pour qu'elle soit assez forte mais en même temps confortable. Le confort et la relaxation sont primordiaux. En franchissant chaque séance, laissez vos pensées couler à flots. Il reste toujours le temps après la séance pour regagner votre mode de pensée habituel. Ceci est le moment idéal pour vous détendre et vous libérer totalement. Après quelques minutes vous aurez la sensation d'entrer dans un état de conscience calme et concentré. Laissez-vous aller! Ceci constitue un espace dans laquelle votre créativité et vos énergies peuvent circuler plus librement. Il est normal que vous succombiez à un sommeil léger parce que cela fait partie du processus naturel.

Vous pouvez écouter de la musique relaxante pendant votre séance. Vous pouvez l'écouter en la passant par l'appareil ou en la branchant directement à votre magnétophone ou votre lecteur CD.

Les programmes d'apprentissage, d'auto- assistance et de visualisation forment un complément parfait à votre séance.

Quand vous commencez vos séances, habituez-vous à respirer profondément pour obtenir la détente nécessaire et l'évacuation de tension par votre diaphragme. Pour pratiquer cette méthode, placez votre main sur le ventre. Il devrait se lever et se

descendre mais votre poitrine doit rester relativement immobile. Respirez lentement et profondément et puis attendez 3 secondes avant d'expirer lentement. Recommencez l'exercice après quelques secondes. En le pratiquant souvent ceci deviendra un réflexe.

Et maintenant vous devez faire les exercices pour accroître votre conscience de vos muscles en détendant les muscles faciaux, les membres et le dos. Commencez par le haut du corps et descendez jusqu'en bas tout en travaillant chaque partie. Tout en respirant pour vous relaxer, faites attention à votre corps et soyez conscient de la moindre tension que vous pourriez ressentir, puis laissez-la partir. Laissez votre esprit s'éloigner de tous soucis ou d'angoisses qui vous préoccupent en ce moment.

En ce qui concerne la Stimulation Audiovisuelle

Le Déclencheur d’Ondes Psychiques est un appareil de haute technologie qui utilise des fréquences spéciales de la stimulation audio- visuelle qui sont connectées aux fréquences des ondes cérébrales humaines. Ces formes particulières de lumière et son vous permettront d’accéder régulièrement à un état de conscience profonde et d’ultime détente. Ceci ressemble à l’effet rencontré par les initiés de la méditation.

En 1924, le psychiatre allemand Hans Burger développa le premier électroencéphalogramme conçu pour mesurer les formes d’activités électriques émises par les êtres humains, ce que l’on appelle aujourd’hui « les ondes psychiques ». En 1929 il publia ses découvertes identifiant quatre niveaux distincts d’ondes psychiques classées du niveau le plus bas au plus haut :

· les ondes Bêta ; où a lieu la plupart des fonctionnements mentaux et physiques. Quand elles se situent au-dessus du niveau normal, les ondes Bêta révèlent un état d’angoisse profonde.

· les ondes Alpha ; elles servent à la créativité et à la haute performance et sont aussi produites pendant la méditation. Ceci est l’état éveillé de la relaxation et de la conscience sans effort.

· les ondes Thêta ; elles sont produites pendant un sommeil léger et lors de la méditation profonde. Nous créons ces ondes de façon naturelle lorsque nous sommes sur le point de nous endormir ou de nous réveiller.

· les ondes Delta ; sommeil profond où se passe la régénération physique et mentale.

Notre mental est divisé entre l’hémisphère droit et l’hémisphère gauche et fonctionne par rapport à ce principe de deux

hémisphères semi-dépendants. L'hémisphère gauche est avant tout l'endroit où la pensée logique et critique se développe. L'hémisphère droit est essentiellement le côté de la créativité, de la résolution de problèmes et de la mémoire à long terme.

Le côté gauche nous parle alors que le côté droit a pour mission d'écouter, d'absorber et d'interpréter les informations.

Lorsque les deux hémisphères sont équilibrés cela apporte une clarté plus définie à nos processus mentaux. Dans cet équilibre connu aussi comme l'équilibre bilatéral ou la synchronisation, nous avons la capacité de réfléchir et de réagir de façon plus précise. Nous pouvons débloquer d'avantage nos énergies créatives et créer des buts et des objectifs qui sont accessibles. En atteignant cet équilibre bilatéral, il nous est permis de nous propulser constamment aux nouveaux échelons de réussite.

Lorsque nous agissons plutôt dans l'hémisphère droit de la créativité nous risquons de rendre plus difficile la réalisation complète de nos créations, nos souhaits et nos désirs. En revanche, quand nous agissons plutôt dans l'hémisphère gauche analytique, nous pouvons devenir tellement préoccupés par le besoin de réfléchir que cela peut provoquer des autres difficultés qui se manifestent notamment par une angoisse élevée ou une interruption de concentration.

Ce qui est difficile c'est d'apprendre comment il faut maintenir cet équilibre optimal entre le corps et l'esprit. Il existe un point d'équilibre naturel. Quand nous arrivons à maintenir cet équilibre, l'esprit entre dans un état de tranquillité et de concentration fixe.

Quand l'esprit est tranquille, cela nous permet de fixer nos pensées sur nos objectifs. Lorsque nous arrivons à centrer notre esprit, nous pouvons agir sans faire trop d'efforts puisque nous dépensons moins d'énergie émotionnelle. Quand notre état émotionnel dirige nos processus de pensée, notre angoisse augmente et notre performance en souffre.

En maintenant un état tranquille et relaxé, nous abordons les situations stressantes avec une perspective nouvelle et plus productive.

Cela nous permet de vaincre l'adversité au lieu d'être pris émotionnellement par ces événements. Cela nous fournit la possibilité de créer de nouveaux choix et de nouveaux moyens pour faire face aux situations difficiles et en même temps cela permet à chacun de nous de réaliser ses objectifs ultimes. C'est cette perspective qui nous aide à maîtriser notre situation.

Quelques conseils pour l'entretien et l'utilisation de votre Déclencheur d'Ondes Psychiques

Donnez à votre Déclencheur d'Ondes Psychiques le soin qu'il lui vaut et il vous remboursera avec une durée de vie presque illimitée et sans problèmes.

Evitez d'utiliser le Déclencheur d'Ondes Psychiques dans un environnement très humide, poussiéreux ou sale.

Eloignez l'appareil et les Lunettes de Stimulation Visuelle de toute humidité excessive. Si elles deviennent mouillées, n'allumez pas l'appareil, sinon vous risquez d'endommager les circuits. Si l'appareil est mouillé, enlevez les piles tout de suite. Laissez assez de temps pour que l'appareil puisse sécher avant de le réutiliser. Ceci peut éviter les dégâts.

Ne laissez votre Déclencheur d'Ondes Psychiques ni en plein soleil, ni dans une voiture fermée par jours ensoleillés.

Enlevez les piles si vous n'utilisez pas l'appareil pendant des périodes prolongées.

Branchez et débranchez toutes les connexions en tenant les fils aux extrémités. Ne jamais tirer sur les fils pour enlever les connexions ; ceci risque d'abîmer les fils et donc votre garantie sera annulée.

Questions fréquemment posées :

Q : Rien ne se passe quand l'appareil est allumé.

R : Allumez l'appareil encore une fois. Si l'appareil ne fonctionne toujours pas, vérifiez que les piles ont été insérées correctement. Si l'appareil ne fonctionne toujours pas, remplacez les piles avec de nouvelles piles AAA alcalines et essayez encore une fois.

Q : Les lumières et le son ne fonctionnent pas correctement

R : Vérifiez que les prises sont bien branchées dans l' appareil. Une nouvelle prise peut être un peu rigide lors de sa première utilisation et aura besoin d'un coup de pouce pour faciliter son entrée dans l'appareil. Aussi il faut vérifier que chaque accessoire est bien branché dans la bonne prise. Remarquez que le bout de la connexion lumière est codé avec des couleurs.

Q : L'icône de la pile est affichée et l'appareil a arrêté de fonctionner ou l'écran est faible et il semble que l'appareil fonctionne mal

R : Les piles sont usées. Remplacez les piles avec de nouvelles piles AAA alcalines.

Q : J'entends un cliquetis fort quand j'utilise le casque

R :Vérifiez que le casque est branché dans la bonne prise

Q : Est-ce que c'est dangereux d'ouvrir les yeux quand une séance est en cours ?

R : Non, vous pouvez ouvrir les yeux pendant que les lumières vacillent. En comparaison avec une lampe de poche – même petit – l'intensité de ces lumières est assez faible et il n'y a aucun émission de radiation.

Q : Pourquoi mes paupières cillent-elles en même temps que les lumières ?

R : Votre système nerveux réagit à une intensité de lumières trop élevée. Réduisez l’ intensité des lumières pour que le niveau soit plus confortable.

Q : Est-ce que je dois utiliser le Déclencheur d’Ondes Psychiques fréquemment ?

R : Chaque personne est différente, et vous utiliserez différentes séances à différents moments. La clé pour obtenir les meilleurs résultats est une utilisation régulière. Comme pour l’exercice physique, il faut donner à votre esprit le temps de se revitaliser. Prenez un peu de temps entre chaque séance afin d’en tirer le maximum de bienfaits. Vous pouvez espérer les résultats optimaux après plusieurs semaines d’utilisation régulière.

Q : Comment m’asseoir pendant une séance ?

R : Placez-vous dans une position confortable et accordez-vous quelques instants pour vous détendre avant le début de la session. Ne croisez ni les bras, ni les jambes. Etre assis en position « ouverte » aide à réduire les tensions musculaires.

Q : Dois-je m’allonger et que se passe-t-il si je m’endors ?

R : Prenez n’importe quelle position que vous trouverez confortable. Les meilleurs bienfaits résultent d’un état détendu mais conscient. Vous tirerez des bienfaits aussi si vous vous endormez. Parfois, un état de relaxation profond vous donne l’impression d’être endormi. Si vous semblez vous réveiller à la fin d’une séance, alors c’est que vous n’étiez pas vraiment endormi mais dans un état de calme profond.

Kurzanleitung

1. Batteriefach auf der Rückseite des Geräts öffnen und drei AAA Alkali-Batterien einlegen.

2. Die Brille zur Visuellen Stimulation in die auf der linken Seite des Geräts befindliche Anschlussbuchse einstecken.

3. Die Kopfhörer in die auf der oberen rechten Seite des Geräts befindliche Anschussbuchse einstecken.
   Versichern Sie sich, dass alle Anschlüsse fest eingesteckt sind.

4. Der on/off-Schalter (ein/aus) befindet sich auf der linkes Seite des Geräts unterhalb der Anschlussbuchse für die Brille. Schalten Sie das Gerät ein und wählen Sie durch betätigen der Knöpfe up(auf) und down(ab) eine von sieben Sitzungen.

5. Beginnen Sie damit, Helligkeit und Lautstärke auf Niveau 8 bis 12 einzustellen.

6. Drücken Sie den Start/Stop/Pause - Knopf. Die Sitzung beginnt nach einem Countdown von 10 Sekunden. Nach Beginn der Sitzung eventuell Helligkeit und Lautstärke neu auf eine für Sie angenehme Stufe einstellen.

7. Setzen oder legen Sie sich bequem hin. Schliessen die Augen. Wenn Sie Ihre Sitzung beginnen, atmen Sie mehrmals tief über das Zwerchfell ein und aus, um das Eintreten in einen ruhigen und entspannten Zustand zu erleichtern und Muskelanspannungen zu lockern.

Sitzung 1	Energie	8 Minuten
Sitzung 2	Lernen/Memorisieren	15 Minuten
Sitzung 3	Konzentration/Aufmerksamkeit	18 Minuten
Sitzung 4	Entspannung	20 Minuten
Sitzung 5	Kreativität	30 Minuten
Sitzung 6	Meditation	30 Minuten
Sitzung 7	Schlaf	40 Minuten

Mental Wave Inductor (Gehirnwellen-Aktivator) - Beschreibung und Bedienungsanleitung

Einführung

Wir möchten Sie herzlich willkommen heissen und zu einer neuen, aufregenden audio- visuellen Erfahrung einladen. Sie sind im Begriff, einen wichtigen Schritt in Ihrer Entwicklung zu tun, und zwar auf eine neue und wundervolle Art und Weise. Sie werden möglicherweise schon nach der ersten Anwendung eine sofortige positive Wirkung spüren, die wirklichen wohltuenden Effekte zeigen sich jedoch durch regelmässige Nutzung, d.h. zwei bis drei Mal pro Woche, durch welche tiefgehende, langanhaltende Resultate erzielt werden.

Der Gebrauch des Mental Wave Inductors ist einfach und erfordert minimale Anleitung für eine wirkungsvolle Nutzung. Bitte lesen die Bedienungsanleitung, um sich mit seiner Anwendung vertraut zu machen. Wir laden Sie nun ein, die wohltuenden Prozesse selbst zu entdecken.

Packungsinhalt

Das Mental Wave Inductor - System enthält folgende Komponenten :

- Mikroprozessor gesteuerte Kontrolleinheit mit sieben auf den Verbraucher abgestimmten Sitzungen.
- Hochpräzisions-Kopfhörer
- Brille zur Visuelle Stimulations
- AudioPatch - Kabel
- Bedienungs- und Trainingsanleitung
- Garantiekarte für 1 Jahr Garantie

Welche Vorsichtsmassnahmen und Warnhinweise sind vor Anwendung zu berücksichtigen?

- Personen, die unter ernsten medizinischen Problemen wie Epilepsie, Hirnschaden, geistige Beeinträchtigung etc. leiden oder physische Beeinträchtigungen haben, müssen vor Gebrauch ärztlichen Rat einholen !

- Die Nutzung durch Kinder oder Jugendliche darf nur mit Einverständnis und unter Anleitung der erziehungsberechtigten Personen stattfinden.

- Nicht während medikamentöser Behandlung benutzen. Bei Auftreten negativer Reaktionen jeglicher Art ärztlichen Rat einholen!

Wie fangen Sie an ?

Öffnen Sie den Deckel des Batteriefachs auf der Rückseite des Kontrollgeräts und legen Sie drei AAA Batterien ein (nicht mitgeliefert). Um eine bestmögliche Leistung zu gewährleisten, verwenden Sie möglichst Alkali-Batterien.

Stecken Sie den Stecker der Brille für Visuelle Stimulations in die dafür vorgesehene Anschlussbuchse auf der linken Seite des Gerätes.

Stecken Sie den Stecker der Kopfhörer in die obere Anschlussbuchse auf der rechten Seite des Gerätes. Versichern Sie sich, dass alle Stecker gut eingesteckt sind.

Der on/off (ein/aus) Schalter befindet sich auf der linken Seite unter der Ausgangsbuchse für die Brille. Schalten Sie das Gerät ein und wählen Sie eine von den sieben Sitzungen, indem Sie die up und down (auf oder nieder) Tasten betätigen.

Drücken Sie den Start/Stop/Pause - Knopf. Die Sitzung beginnt nach einem Countdown von 10 Sekunden. Regeln Sie zu Beginn der Sitzung Lautstärke und Helligkeit auf eine für Sie angenehme Einstellung.

Nehmen Sie eine bequeme Position ein, nach Wunsch sitzend oder liegend. Schliessen Sie die Augen. Wenn Sie Ihre Sitzung beginnen, machen Sie einige tiefe, langsame Atemzüge, die ihnen helfen, sich in einen ruhigen und entspannten Zustand zu versetzen und jegliche Muskelverspannung, die Sie eventuell verspüren, zu lösen.

Funktionen und Operationen

Dieser Teil wird Ihnen helfen, sich mit den verschiedenen leicht zu handhabenden Funktionen vertraut zu machen. Für weiteren Rat oder im Falle, dass Sie bei Gebrauch des Mental Wave Inductors Schwierigkeiten haben, verweisen wir Sie auf das Kapitel ‘Oft auftauchende Fragen’ am Ende dieser Bedienungsanleitung.

Sitzungen

Die eingestellte Sitzung wird angezeigt, sobald das Gerät eingeschaltet ist. Um eine andere Sitzung zu wählen, drücken Sie entweder den up (auf) oder down (nieder) Knopf links auf der Vorderseite des Gerätes. Wenn Sie die Sitzung, die Sie wünschen, gefunden haben drücken Sie den Start/Stop/Pause - Knopf.
Hinweis : Halten Sie für automatischen Durchlauf durch die verschiedenen Sitzungen und Lautstärken- und Helligkeitsstufen entweder den up (auf) oder down (nieder) Knopf eine Sekunde lang gedrückt.

Countdown Timer

Sobald Sie den Start/Stop/Pause - Knopf drücken, beginnt in der Display-Anzeige ein Countdown von 10 Sekunden. Dies lässt Ihnen Zeit, es sich bequem zu machen. Sie können den 10 Sekunden langen Countdown auch übergehen, indem Sie den Start-Knopf ein zweites Mal drücken, was die Sitzung sofort startet.

Sitzungsdauer-Anzeige

Wenn die Sitzung beginnt, wird auf der Display-Anzeige die verleibende Zeit in Minuten und Sekunden sichtbar. Ein kleiner Pfeil auf dem Display zeigt an, dass das Gerät in Betrieb ist und eine Sitzung abläuft.

Pause/Stop

Drücken Sie kurz den Start/Stop/Pause - Knopf, wenn Sie die Sitzung unterbrechen, d.h. ein Pause einlegen wollen. Um sie wieder fortzuführen, drücken Sie nochmals diesen Knopf. Die Sitzung beenden Sie, indem Sie den Knopf zwei Sekunden lang drücken oder das Gerät einfach abschalten.

Einstellung von Helligkeit und Lautstärke

Licht und Lautstärke können Sie auf Stufen von 1 bis 16 regeln. Ein kleines Kopfhörer- bzw. Brillensymbol ist während des jeweiligen

Einstellungvorgangs im Display sichtbar. Beginnen Sie für Helligkeit und Lautstärke auf niedriger, angenehmer Stufe. Wählen Sie in einer Umgebung mit sehr hellem Licht oder Lärm von aussen eine etwas höhere Einstellung. Wir empfehlen Ihnen bei Stufe 8 - 10 zu beginnen und mit wachsender Vertrautheit mit dem Gerät stufenweise höher oder niedriger zu gehen.

Langsam ansteigendes und ausklingendes On/Off

Jede Sitzung beginnt langsam ansteigend und klingt am Ende aus. Diese Funktion erlaubt es Ihnen, Helligkeit und Lautstärke je nach persönlichem Empfinden über mehrere Sekunden lang einzustellen.

Brille für Visuelle Stimulation

Für ein optimales Resultat benutzen Sie die Brille für Visuelle Stimulation mit geschlossenen Augen und bei sanften Lichtverhältinissen. Behandeln Sie die Linsen sehr sorgfällig, um Schäden durch unsachgemässen oder achtlosen Umgang zu vermeiden. Reinigen Sie die Brille ab und zu mit einem sauberen, weichen, leicht angefeuchteten Tuch. Die Bügel der Brille sind verstellbar. Halten Sie hierfür den inneren Bügel gut fest und ziehen Sie heraus oder schieben Sie hinein. Passen Sie sie so an, dass sie nah am Gesicht sitzt. Ziehen Sie, wenn nötig, die Schrauben leicht nach.

Binauraler Sound

Manche der Sitzungen des Mental Wave Inductors bedienen sich binauraler Klänge, bei denen jedes Ohr einen leicht unterschiedlichen Ton hört. Der Unterschied dieser ungleichen Töne wird von Ihrem Gehirn in einen dritten, tieferen Ton übersetzt. Durch die Beibehaltung leicht ungleicher Frequenzen werden tiefe Töne hervorgebracht, die sonst nicht über Kopfhörer wiederzugeben wären. Diese Klänge sind sehr hilfreich dabei, in einen Zustand tiefer Entspannung zu gelangen. Benutzen Sie immer Kopfhörer guter Qualität mit niedriger bis mittlerer Lautstärke.

Batteriesparende auto-off Funktion

Um Batterie zu sparen, schaltet sich das Gerät automatisch aus, sobald es 5 Minuten still gestanden hat. Wenn Sie fortfahren und das Gerät wieder einschalten wollen, stellen Sie den on/off (ein/aus) Schalter zunächst auf off (aus), dann wieder auf on (ein). Die als letztes eingestellte Sitzung wird nun abgespielt. Bei schwacher Batterie erscheint ein kleines Symbol in der Display-Anzeige, welches bedeutet, dass es an der Zeit ist, die Batterien zu wechseln ; es könnte sonst zu Funktionsstörungen kommen.

Auxiliar-Input

Sie können die Sitzungen personalisieren und damit Ihre Wirkung steigern, indem Sie spezielle für Entspannung oder Lernen konzipierte Musik oder gesprochene Texte auf Kasseten oder CDs abspielen. Wenn Sie in Kombination mit aufgenommenem Material arbeiten, stellen Sie die Lautstärke des Gerätes etwas lauter oder auf gleiches Niveau wie das aufgenommene Material, das Sie anhören. Beide sollten auf mittlerer Lautstärke gehalten werden.

Stecken Sie das AudioPatch-Kabel in die Auxiliar-Buchse, die sich auf der rechten Seite unten befindet. Stecken Sie das andere Ende in Ihren CD-Player oder die Ausgangs-Buchse für Kopfhörer an Ihrem Kassetenrekorder. Stellen Sie die Lautstärke auf niedriges bis mittleres Niveau ein und starten Sie den Player, wenn Sie die Sitzung beginnen. Sobald Sie starten, wird das «Aux-In»-Symbol auf dem Display angezeigt.

Beschreibung der verschiedenen Sitzungen

Sitzung 1 Energie 8 Minuten

Diese kurze Sitzung ist dazu gedacht, eine schnelle geistige Revitalisierung zu erlangen, die Ihnen hilft, Ihre Energie zu konzentrieren und produktiver zu sein. Wenden Sie sie vor fast allen Leistungsanforderungen an : z.B. vor Examen oder wenn Sie am Nachmittag oder frühen Abend das Gefühl haben, Ihr Energie-Niveau könnte ein bisschen aufgepuscht werden.

Sitzung 2 Lernen/Memorisieren 15 Minuten

Dies ist eine exzellente Sitzung, wenn Sie Neues lernen oder studieren müssen. Sie kann Ihnen helfen, neue Begriffe besser zu verstehen oder zu memorisieren. Wenden Sie diese Sitzung an bevor Sie anfangen zu lernen und dann noch einmal am Ende Ihrer Studien, um Ihren Geist zu entspannen und somit den Aufnahme- und Lernprozess zu unterstützen. Wenn Sie viel Stoff zu lernen haben, teilen Sie Ihre Lernzeit in einzelne Phasen von weniger als einer Stunde auf. Wenden Sie diese Sitzung in jeder der Unterbrechungspausen an, um den Geist zu beleben und die Aufnahme des Lernstoffs zu unterstützen. Stellen Sie eine angenehme Licht- und Lautstärke ein.

Sitzung 3 Konzentration/Aufmerksamkeit 18 Minuten

Die Fähigkeit, eine scharfe Aufmerksamkeit aufrecht zu erhalten, ist der Schlüssel zu Leistungsfähigkeit in vielen Bereichen, wie Erziehung, Beruf, Kunst und Sport. Regelmässig angewendet, hilft diese Sitzung einen wachen, aufmerksamen Zustand durch entspannte Konzentration zu erhalten.

Sitzung 4 Entspannung 20 Minuten

Dies ist eine gute, allgemeine zu allen Zwecken gebräuchliche Sitzung. Kombinieren Sie sie mit Atemübungen. Beginnen Sie damit, tief über Ihr Zwerchfell ein- und auszuatmen. Sie wissen, ob Sie es richtig machen, wenn Sie eher Ihren Bauch als Ihre Brust spüren, der sich mit jedem tiefen Atemzug auf und ab bewegt. Erlauben Sie Ihren Muskel, sich zu entspannen. Anspannungen verschwinden. Sie sollten versuchen, diese Sitzung im Liegen zu machen, kombiniert mit entspannender Musik. Bleiben Sie am Ende noch einige Momente ruhig sitzen.

Sitzung 5 Kreativität 30 Minuten

Diese Sitzung ist für kreative und künstlerische Menschen geeignet, die an der Entwicklung von neuen Ideen und neuen Konzepten beteiligt sind. Sie hilft, einen ruhigen, geistig aufgeschlossenen Zustand zu entwickeln, welcher wichtig ist für die Verbesserung kreativer Prozesse. Kreativität basiert auf dem Prinzip, dass ein ruhiger Geist es ermöglicht, spontane Gedanken tief aus der rechten Gehirnhälfte, Sitz der Kreativität, hervorzubringen. Diese Sitzung ist auch eine gute Alternative zu der Meditations-Sitzung.

Sitzung 6 Meditation 30 Minuten

Verwenden Sie diese Sitzung regelmässig, um Geist und Körper darin zu trainiern, sich in einen tiefen Zustand von Entspannung und fokussierter Konzentration zu versetzen. Machen Sie sie an einem ruhigen Ort, im Sitzen oder Liegen. Sie kann auch am Ende eines langen Tages nützlich sein, um Ihnen zu helfen, zur Ruhe zu kommen und einen erholsamen Schlaf zu geniessen.

Sitzung 7 Schlaf 45 Minuten

Wenn Sie Unterstützung brauchen, um schlafen zu können, benutzen Sie diese Sitzung. Entweder am Abend vor dem Einschlafen, um Geist und Körper zu helfen, sich tief zu entspannen, oder mitten in der Nacht, wenn Sie merken, dass Sie nicht wieder einschlafen können. Halten Sie Helligkeit und Lautstärke sehr niedrig. Diese Sitzung ist dazu konzipiert, Delta-Gehirnwelle, die mit dem Tiefschlaf assoziiert sind, zu aktivieren. Sie ist auch sinnvoll bei sehr langen Flugreisen und in Situationen, in denen es schwierig ist, qualitativ guten Schlaf und Erholung zu finden.

Wie können Sie maximalen Nutzen aus dem Mental Wave Inductor ziehen?

Nehmen Sie sich vor, mehrere Male in der Woche eine den Geist entspannende Pause einzulegen. Entwickeln sie eine regelmässige Routine. Finden Sie eine bequeme Sitz- oder Liegeposition. Benutzen Sie Ihren Mental Wave Inductor an einem ruhigen Ort, wo Sie nicht gestört werden.

Stellen Sie eine niedrige Lautstärke ein, gerade bequem und angenehm zu hören. Stellen Sie die Helligkeitstufe so ein, dass Sie hell aber für Sie angenehm ist. Bequemlichkeit und Entspannung sind das Wichtigste. Wenn Sie in die Sitzungen eintreten, erlauben Sie Ihren Gedanken, in Ihrem Geiste frei dahinzutreiben. Nach Beendigung der Sitzung ist immer noch genug Zeit, zu Ihren gewohnten Gedanken und Ihrer normalen Denkweise zurückzukehren. Hier handelt es sich um einen speziellen Moment tiefen Entspannens und Abschaltens. Nach einigen Minuten werden Sie spüren, wie Sie in einen Zustand tiefen, konzentrierten Bewusstseins treten. Lassen Sie einfach los! Dies ist ein Ort, an dem Ihre Kreativität und und Ihre Energien leichter und freier fliessen können. Es ist ganz in Ordnung, wenn Sie in einen leichten Schlaf fallen, das ist Teil des natürlichen Prozess.

Sie können bei Ihren Sitzungen Entspannungsmusik hören (entweder über das System oder direkt durch anschliessen an Ihren Kassettenrekorder oder CD-Player). Lern-, Selbshilfe- und Visualisationsprogramme sind ebenfalls eine ausgezeichnete Ergänzung zu ihren Sitzungen. Kontaktieren Sie Ihren Händler für weitere Informationen.

Wenn Sie Ihre Sitzungen beginnen, gewöhnen Sie sich an, zur Entspannung tief durch Ihr Zwerchfell ein- und auszuatmen. Um diese Methode zu üben, legen Sie Ihre Hand auf den Bauch ; er sollte

sich auf und ab bewegen, während Ihre Brust relativ unbeweglich bleibt. Atmen Sie ruhig und tief ein, halten Sie den Atem kurz an (zählen Sie bis 3), und atmen Sie dann langsam vollständig aus. Warten Sie einige Augenblicke, bevor Sie von neuem beginnen, einzuatmen. Mit der Zeit und Übung wird sich dieser Vorgang automatisieren.

Nun üben Sie auch Muskel-Bewusstsein, indem Sie Ihre Gesichtsmuskeln, Ihre Gliedmassen und Ihren Rücken entspannen. Beginnen Sie oben und wandern Sie nach unten durch jeden Teil Ihres Körpers. Während Sie zur Entspannung atmen, achten Sie auf Ihren Körper und werden Sie sich jeder Anspannung, die Sie fühlen, bewusst ; dann lassen Sie einfach los. Erlauben Sie Ihrem Geist, wegzugleiten von allem, was Sie in diesem Moment beschäftigt oder ängstigt.

Über audio-visuelle Stimulation

Der Mental Wave Inductor ist ein technologisch hochentwickeltes Gerät, das spezielle Frequenzen von autitiver und visueller Stimulation, abgestimmt auf menschliche Gehirnstrom-Frequenzen, kombiniert. Diese ausgetesteten Muster von Lichtern und Klängen helfen, auf regelmässiger Basis, in einen Zustand tiefen, entspannten Bewusstseins zu treten. Die Wirkung ist ähnlich der, von der Menschen mit grosser Erfahrung in Meditation berichten.

1924 entwickelte der Deutsche Psychiater Hans Berger das erste Elektroencephalogramm (EEG). Es dient zur Messung der elektrischen Aktivitäten im menschlichen Gehirn, die wir heute als «Hirnströme» bezeichnen. 1929 veröffentlichte er seine Entdeckungen, in denen er vier verschiedene Hirnstrom-Gruppen unterscheidete (aufgelistet von den schnellsten zu den langsamsten):

– Betawellen : bei den allermeisten normalen Denkvorgänge und Körperfunktionen. Hohe, über das Normale hinausgehende Amplitude der Betawellen spiegelt einen Zustand erhöhter Ängstlichkeit wieder.

– Alphawellen : bei kreativen Aktivitäten und Spitzenleistungen, ebenfalls bei Meditation. Es handelt sich um einen aufmerksamen Zustand entspannter und müheloser Wachsamkeit.

– Thetawellen : in leichtem Schlaf und bei Meditation. Natürlicherweise produzieren wir Thetawellen kurz vor dem Einschlafen oder bevor wir aufwachen. In Meditation geübte Menschen treten häufiger in den Theta-Zustand.

– Deltawellen : im Tiefschlaf, wo physische und mentale Erholung und Regenerierung stattfinden.

Unser Gehirn ist in die rechte und die linke Hemisphäre geteilt und arbeitet auf dem Prinzip von zwei ‘halb-abhängigen’ Hälften. In der linken Hemisphäre finden vor allem logische und kritische Denkvorgänge statt. Die rechte Hemisphäre ist vor allem für die kreative Problemlösung zuständig, wo auch langfristiges Lernen stattfindet. Die linke spricht ständig zu uns, während die rechte üblicherweise zuhört, aufnimmt und interpretiert.

Wenn die beiden Hemisphären im Gleichgewicht sind, führt dies zu mehr Klarheit in unseren Denkprozessen. In diesem Gleichgewichtszustand sind wir in der Lage, klarer zu denken und zu handeln, unsere kreativen Energien voller zu entfalten und erreichbare Ziele und Pläne aufzustellen. Das Erreichen dieses Zustand bilateralen Gleichgewichts ist es, was uns dazu verhelfen wird, unser Leistungsniveau beständig zu steigern.

Wenn wir hauptsächlich mit der kreativen rechten Hemisphäre arbeiten, könnte dies darin resultieren, dass wir Schwierigkeiten haben, unsere Kreationen, Hoffnungen und Wünsche in der Realität zu verwirklichen. Wenn wir andererseits hauptsächlich mit der analytischen linken Hemisphäre arbeiten, können wir so beschäftigt sein mit denken, dass dies zu anderen Problemen führen kann, die sich typischerweise als ansteigende Ängstlichkeit und Konzentrationsstörungen manifestieren.

Die Schwierigkeit ist, zu lernen, wie man auf natürliche und mühelose Weise dieses Geist/Körper Gleichgewicht aufrecht erhält. Es gibt einen Punkt natürlichen Gleichgewicht. Wenn wir auf diesem Punkt bleiben, d.h. dieses Gleichgewicht erhalten können, tritt der Geist in einen ruhigen, konzentrierten Zustand.

Wenn der Geist entspannt ist, hilft dies, unsere Gedanken zu fokussieren und uns besser auf unsere Ziele zu konzentrieren. Unseren Geist zu ‘fokussieren’ erlaubt es uns, mit weniger

Anstrengnung zu funktionieren, weil wir weniger emotionale Energie verbrauchen. Wenn unser emotionaler Zustand unsere Denkprozesse beherrscht, steigt unsere Ängstlichkeit an, unsere Leistungsfähigkeit wird schliesslich darunter leiden.

Der Erhalt eines ruhigen, entspannten Zustands hilft uns, Stresssituationen aus einer neuen produktiveren Perspektive zu betrachten. Es erlaubt uns, aus Missgeschicken zu lernen, anstatt uns von diesen Ereignissen emotional beherrschen zu lassen. Es hilft, neue Wege zu finden und auf neue Art und Weise auf schwierige Situationen zu antworten. Dies erlaubt einem jeden von uns, seine Ziele zu erreichen. Es ist diese Perspektive, die uns unsere Situation, unser Leben meistern lässt.

Zusätzliche Empfehlungen für Gebrauch und Instandhaltung

– Behandeln Sie Ihren Mental Wave Inductor mit grosser Sorgfalt und er wird es Ihnen mit langer Lebensdauer und problemfreiem Funktionieren danken.

– Vermeiden Sie, Ihren Mental Wave Inductor in ungewöhlich feuchter, staubiger oder schmutziger Umgebung zu benutzen.

– Halten Sie das Gerät und die Brille zur Visuellen Stimulation von hoher Feuchtigkeit und Nässe fern. Wenn sie dennoch nass werden, schalten Sie das Gerät nicht ein. Dies könnte zu Schäden im Stromkreis führen. Öffnen Sie anstelle dessen sofort den Batteriefach-Deckel und nehmen Sie die Batterien heraus. Warten Sie ausreichend lange Zeit bis das Gerät völlig trocken ist, bevor Sie es wieder benutzen. Auf diese Weise könnten grössere Schäden verhindert werden.

– Setzen Sie Ihren Mental Wave Inductor und seine Einzelteile nie über längere Zeit direkter Sonneneinstrahlung oder grosser Hitze aus (z.B. an heissen Tagen im geschlossenen Auto).

– Nehmen Sie die Batterien heraus, wenn Sie Ihr Gerät für einen längeren Zeitraum nicht benutzen.

– Greifen Sie die Kabel beim Einstecken und Herausziehen der Stecker immer an den Enden an. Ziehen Sie nie am Kabeln, um den Stecker herausziehen, dies könnte Kabel oder Gerät beschädigen und Ihre Garantie ungültig machen.

Oft auftauchende Fragen

F.: Nichts passiert, obwohl das Gerät angeschaltet ist.

A.: Schalten Sie das Gerät nochmals ein. Wenn es noch nicht funktioniert, kontrollieren Sie, ob die Batterien richtig eingelegt sind. Wenn es immer noch nicht funktioniert, versuchen Sie es damit, die Batterien durch neue AAA Alkali-Batterien zu ersetzen und probieren es nochmal.

F.: Licht oder Ton funktioniert nicht richtig.

A.: Versichern Sie sich, dass die Stecker richtig im Gerät eingesteckt sind. Ein neuer Stecker kann beim ersten Gebrauch manchmal ein bisschen schwer zu handhaben sein und einen Extraschub benötigen. Kontrollieren Sie auch, ob jedes Zubehör an die richtige Anschlussbuchse angeschlossen ist.

F.: Das Batteriesymbol ist in der Display-Anzeige sichtbar und das Gerät funktioniert nicht mehr ; oder die Anzeigen im Display sind schwach und das Gerät scheint schlecht zu funktionieren.

A.: Dies bedeutet, dass die Batterien leer oder sehr schwach sind. Tauschen Sie sie gegen neue AAA Alkali-Batterien aus.

F.: In den Kopfhörern ist ein lauter klickender Ton zu hören.

A.: Sehen Sie nach, ob die Kopfhörer in die richtige Anschlussbuchse eingesteckt sind.

F.: Kann es mir schaden, wenn ich während der Sitzung die Augen öffne ?

A.: Nein, Ihre Augen nehmen keinen Schaden, wenn Sie sie öffnen, während die Lichter flackern. Verglichen mit einer Taschenlampe zum Beispiel ist die Lichtintensität ziehmlich gering und es werden auch keinerlei Strahlungen ausgesandt.

F.: Warum zittern bei dem Licht meine Augenlider?

A.: Ihr Nervensystem antwortet auf zu helles Licht. Stellen Sie die Helligkeit niedriger ein, so dass sie für Sie angenehmer ist.

F.: Wie oft sollte ich den Mental Wave Inductor benutzen?

A.: Die Menschen sind verschieden, und man wird unterschiedliche Sitzungen zu verschiedenen Zeitpunkten anwenden. Der Schlüssel zu optimalen Resultaten ist die Regelmässigkeit. Genau wie bei körperlichem Training, müssen Sie auch Ihrem Geist Zeit geben, sich zu revitalisieren. Lassen Sie etwas Zeit vergehen zwischen den Sitzungen, um einen maximalen Nutzen daraus ziehen können. Sie können davon ausgehen, dass sich optimale Resultate nach mehreren Wochen regelmässiger Benutzung einstellen.

F.: Welches ist die beste Sitzposition während der Sitzungen?

A.: Setzen Sie sich besquem hin und geben Sie sich etwas Zeit, zu entspannen, bevor Sie die Sitzung beginnen. Sitzen Sie ich mit überkreuzten Beinen und Armen ; eine offene Haltung hilft, Muskelverspannungen aufzulösen.

F.: Kann ich mich hinlegen, und was passiert wenn ich einschlafe?

A.: Sie können jede Position einnehmen, die Sie bequem finden. Besten Nutzen zieht man in einem entspannten aber wachen Zustand. Aber Sie ziehen ebenfalls Nutzen, wenn Sie in einen leichten Schlaf fallen. Manchmal gibt ein Zustand tiefer Entspannung das Gefühl, zu schlafen. Wenn Sie am Ende der Sitzung aufzuwachen scheinen, haben Sie nicht wirklich geschlafen, sondern sich in einem tiefen Ruhezustand befunden.

The Mental Wave Inductor Operating Instructions and Use Guide

Introduction

We would like to welcome you to the exciting new experience of audio-visual stimulation. You are taking an important step towards developing yourself in new and wonderful ways. You may find you get immediate positive effects even after the first time you use it. However, the real benefits come with regular use three to four times per week, which will produce deeply effective long term results.

The Mental Wave Inductor is easy to operate, requiring minimal instruction for effective use. Please read the manual to properly familiarize yourself with its use. We now invite you to experience the beneficial processes for yourself.

Package Contents

The Mental Wave Inductor system includes the following components:

- Microprocessor-based control unit with seven custom designed sessions
- High-response audio headphones
- Visual Stimulation Glasses
- Audio patch cord
- Instruction and Training Guide
- 1 Year Limited warranty card

Notice: Special considerations before beginning use

- Persons suffering from any sort of serious medical condition, including epilepsy, brain injury, mental impairments, and those with serious physical conditions must consult with a medical professional before beginning use.

- Use with children or minors only with prior parental consent and monitoring.

- Do not use while on medication. Discontinue use if experiencing any sort of adverse reaction, consult with a medical professional.

How to begin

Remove the back cover and install three AAA batteries (not included). For best performance, use alkaline batteries.

Plug the Visual Stimulation glasses into the jack located on the left side of the unit.

Plug the headphones into the upper jack located on the right side of the unit. Be sure all plugs are pushed firmly into the jacks.

The on/off switch is located on the left side below the glasses output jack. Turn on and choose one of seven sessions by pressing the session up or down buttons.

Press the Start/Stop/Pause button to begin. The session begins after a ten second countdown. When the session begins, you may adjust volume and lights to a comfortable level.

Sit or lie in a comfortable position. Close your eyes. As you begin your session take several slow, deep breathes into your diaphragm to help bring you into a calm and relaxed state and release any muscle tension you may feel.

Features & Operation

This section will help familiarize you with the various easy-to-use features. For further advice, or if you have any difficulties using Mental Wave Inductor, refer to the Frequently Asked Questions section at the end of the manual.

Session Mode

The current session is displayed when the unit is turn on. To choose a different session, press the up or down buttons located on the left front of the unit. When you find the session you want press the Start/Stop/Pause button to begin. Note: Hold either button down for one second to automatically run through the different session, volume or light intensity settings.

Countdown Timer

Once you press the Start/Stop/Pause button the display will begin a ten second countdown. This provides time to comfortably position yourself. You may override the ten second countdown by pressing the button a second time. This will cause the session to begin immediately.

Time Remaining Display

When the session begins the display will show the minutes and seconds remaining. A small arrow on the display will indicate the session is active.

Pause/Stop

To pause during a session, briefly press the Start/Stop/Pause button. To continue the session, press the button again. You may stop a session by holding the button down for two seconds or by simply turning the unit off.

Light and Volume Settings

The light and volume controls may be adjusted from a setting of 1 – 16. A small headphone or glasses logo will be displayed with the current setting. Start by setting to brightness and volume levels at a low, comfortable level. Adjust to slightly higher levels when bright light or outside noise is present. We recommend beginning with level 8 to 10 and gradually increase or decrease as you become more familiar with the unit.

Gentle On/Off

Each session begins and ends gradually. This feature allows the volume and light intensity to gently increase and decrease over several seconds to improve personal comfort level.

Visual Stimulation Glasses

For best results use with your eyes closed in low ambient light conditions. Treat the Visual Stimulation lenses with care as they will damage if abused or mishandled. On occasion, gently clean the glasses with a clean, soft, slightly damp cloth. The arms on the visual stimulation glasses are adjustable. To adjust: hold firmly by the inner arm and gently pull or push. Adjust so they fit comfortably close to your face. If necessary, periodically lightly tighten the arm screws.

Binaural Sound

Some of the sessions of the Mental Wave Inductor utilize tones known as binaural beats in which each ear receives a slightly different sound. These uneven tones are translated by your mind as the difference between the two tones which results in a third, deeper tone. By maintaining slightly uneven frequencies it generates deep tones that are otherwise not possible to reproduce with headphones. These sounds are very effective in helping bring you into a deep relaxation state. Always use good quality headphones set at low to moderate levels.

Battery Saving Auto-Off Feature

To preserve batteries, the unit will automatically turn itself off when it sits idle for five minutes. To reset, return the On/Off switch to the Off position and then back to the On position. The last session will be displayed. When the batteries run low, a small battery icon will appear in the display indicating it is time to replace the batteries; otherwise you may begin to experience erratic operation.

Auxiliary Input

You can enhance the effect of your sessions at times by playing special music or spoken tapes and compact discs designed for relaxation or learning along with the sessions. When working in combination with recorded material, you may play the tone slightly above or at the same level as the recorded material you are listening to. Both should be kept at a moderate level.

Plug the audio patch cord into the auxiliary jack, located on the lower right-hand side. Plug the other end into your compact disc player or cassette headphone output jack. Set the volume at a low to mid-range level and start the player when you begin your session. Once you begin, the “Aux In” symbol will be displayed.

Session Descriptions and Use

Session 1 Energize 8 minutes

This short session is designed for use when you want a quick mind revitalization to help you to refocus your energies and to be more productive. Use before almost any kind of performance including taking exams or in the afternoon or early evening if you feel your energy level needs a little boost.

Session 2 Learning/Memorization 15 minutes

This is an excellent session to use when you have to learn or study new material. It can help you to memorize or understand new concepts more readily. Use this session just before beginning studies, then again at the end of your studies to help relax your mind, which will assist in the learning and absorbing process. If there is a great deal of material to be learned, break your studies into periods of less then one hour. Use this session in between each study period to revitalize and to help absorb the material. Set the lights and sound to a comfortable level.

Session 3 Concentration/Focus 18 minutes

The ability to maintain a keen focus is the key to success for many top performers in all fields including education, business, the arts and athletics. Regular use of this session will help to maintain a state of focus through relaxed concentration.

Session 4 Relaxation 20 minutes

This is a good general all-purpose session. Use with deep breathing exercises. Start by breathing from your diaphragm. You will know you are doing this correctly when you feel your stomach rather than your chest, moving up and down with every deep breath. As you allow your muscles to relax, tension will disappear. You may try lying down while using this session with relaxing music. Sit quietly for a few extra moments at the end of the session.

Session 5 Creativity 30 minutes

This session is useful for creative and artistic individuals who are involved in developing new ideas and new concepts. This session will help to develop a calm, open mind state that is important to enhancing the creative process. Creativity is based upon the principal that a quiet mind allows it to produce spontaneous thoughts from deep within the right hemisphere of the brain, the seat of creativity. This is also a good alternative as a meditation session.

Session 6 Meditation 30 minutes

Use this session on a regular basis to train your mind and body to enter into a state of very deep relaxation and focused concentration. Use it in a quite place, sitting or lying down. It can also be useful at the end of a long day when you want to enter a calm state to help you enjoy a good night's sleep.

Session 7 Sleep 45 minutes

When you need assistance to sleep, use this session at bedtime to help your mind and body to relax deeply, or in the middle of the night if you find yourself unable to fall back asleep. Keep the lights and sound very low. It is designed to help activate a deep sleep cycle associated with delta brain waves. This session is also useful on very long airline flights and in situations where it is difficult to achieve high quality rest.

How to gain maximum benefit from the Mental Wave Inductor

Plan to take a mental relaxation break several times each week. Develop a regular routine. Find a comfortable sitting or reclining position. Use your Mental Wave Inductor in a quite place where you will not be disturbed.

Set the volume low enough just to be comfortably heard. Set the light intensity at a level that is bright but comfortable to you. Comfort and relaxation is what is most important. As you enter each session, allow the thoughts in your mind to float freely. There is always time after the session to go back into your normal thinking mode. This is a special time for deep relaxation and release. After the first few minutes you will begin to feel yourself entering a calm, focused state of awareness. Just let go! This is a place where your creativity and your energies can flow more easily. It is ok if you fall into a light sleep as this is part of the natural process.

You may use relaxing music with your session. You may use it either by running it through the system or by hooking directly to your tape or CD player. Learning, self-help and visualization programs are also an excellent addition to your sessions. Contact your distributor for more information.

When you begin your sessions, learn to breathe deeply for relaxation and tension release through your diaphragm. To practice this method, place your hand on your stomach, it should move up and down while you chest remains relatively still. Breathe in slowly and deeply then hold for a count of three, and breathe out slowly and completely, after a few moments begin the process again. With practice it will become an automatic response.

Now, also practice muscle awareness exercises by relaxing your facial muscles your limbs and your back. Start at the top and work down through every part of your body. As you breathe for relaxation, pay attention to your body and become aware of any tension you feel, then just let go of it. Allow your mind to drift away from any concerns or anxiety you feel at the moment.

About Audio Visual Stimulation

The Mental Wave Inductor is a technologically advanced device using special frequencies of combined audio and visual stimulation tuned to human brainwave frequencies. These specially tested patterns of lights and sounds will assist in helping to enter into a state of deep, relaxed awareness on a regular basis. This is similar to the effect encountered by experienced meditators.

In 1924 the German psychiatrist Hans Berger developed the first electroencephalogram (EEG) designed to measure patterns of electrical activity emanating from humans we now call “brainwaves.” In 1929 he published his findings, identifying four distinct brainwave levels listed in order from fastest to slowest:

- Beta waves; where the vast majority of normal thinking and physical functioning takes place. Above normal, high amplitude beta reflects a state of heightened anxiety.

- Alpha waves; utilized in creativity and peak performance, also produced during meditation. It is the wakefulness state of relaxed and effortless alertness.

- Theta waves; produced during light sleep and deep meditation. We naturally enter theta just before falling asleep or just prior to waking up. Practiced meditators enter the theta state more frequently.

- Delta waves, deep sleep, where physical and mental regeneration take place.

Our mind is divided into left and right hemispheres and operates on this principal of two semi-dependent hemispheres. The left hemisphere is primarily where logical, critical thinking takes place. The right hemisphere is primarily the creative problem-solving side where long-term learning occurs. The left continually speaks to us while the right usually listens, absorbs and interprets.

When the left and right hemispheres are in balance, it brings greater clarity to our thought processes. In this state of balance, also known as bilateral balance or synchrony, we are able to think and act more clearly, open up our creative energies more fully and create attainable goals and objectives. It is achieving this state of bilateral balance that will allow us to consistently rise to new levels of achievement.

When we operate primarily in the creative right hemisphere, it may result in making it difficult to bring our creations, hopes and desires into full reality. Conversely, when we are primarily operating in the analytical left hemisphere, we can be so busy thinking that it can cause other difficulties, typically manifesting as increased anxiety and disruption of focus.

The difficulty is in learning how to naturally and effortlessly maintain this optimal state of mind/body balance. There exists a natural balance point. When we can maintain this balance, the mind enters a calm and focused state.

When the mind is relaxed it helps center our thoughts and allows us to focus more intently upon our goals. Centering our mind allows us to function with less effort because we are expending less emotional energy. When our emotional state rules our thinking processes, anxiety increases and, ultimately, our performance suffers.

By maintaining a calm, relaxed state it will help to view stress-producing situations from a new, more productive perspective. It allows us to thrive on adversity instead of being emotionally ruled by these events. It helps to create new options and new ways of responding to difficult situations, allowing us to each reach our ultimate goals. It is that perspective that allows us to master our situation.

Additional Advice for Care and Use

- Treat the Mental Wave Inductor with the care it deserves and it will reward you with a virtually unlimited, trouble-free life.

- Avoid using the Mental Wave Inductor in unusually wet, dusty or dirty environments.

- Keep the control unit and Visual Stimulation glasses away from excessive moisture. If you get them wet, do not turn on the unit. This could cause permanent damage to the circuitry. Instead, immediately remove the battery cover and the batteries. Allow the unit sufficient time to completely dry out before trying to use it. This may help prevent damage.

- Do not leave Mental Wave Inductor components exposed to direct sunlight for an extended period of time or inside a closed automobile on hot days.

- Remove the batteries if you are not using the unit for extended periods.

- Plug and unplug all connectors by the lead ends. Do not pull out the connectors by pulling on the wires; this may result in damage to the wire or unit and will void your warranty.

Frequently Asked Questions

Q.: Nothing happens when the unit is switched on.

- A.: Turn the unit on again. If the unit does not function, check to make sure the batteries are inserted properly. If the unit still does not function, try replacing the batteries with fresh AAA alkaline cells and try again.

Q.: The lights or the sound are not functioning properly.

- A.: Check to make sure the jacks are fully plugged into the unit. On occasion, a new jack can be a little stiff at first use and require a little extra push. Also, check to make sure you have each accessory plugged into the correct jack. Please note that the end of the light jack is color coded.

Q.: The battery symbol is displayed and the unit stopped functioning or is the display is dim or the unit seems to be malfunctioning.

- A: This indicates the batteries have reached the end of their useful life. Replace your batteries with fresh AAA alkaline cells.

Q.: There is a loud clicking sound in the headphones.

- A.: Check to make certain the headphones are plugged into the correct jack.

Q.: Can I suffer any harm if I open my eyes during a session?

- A.: No, there is no harm in opening your eyes while the lights are flickering. The total brightness relative to even a small flashlight is quite low and there is no radiation output.

Q.: Why do my eyelids flicker with the lights?

- A.: Your nervous system is responding to light levels that are too high. Reduce the brightness of the lights so that they are at a more comfortable setting for you.

Q. How often should I use the Mental Wave Inductor?

- A.: Everyone is different, and you'll use different sessions at different times. The key to the best results is regular use. Just as with physical exercise, give your mind time to revitalize. Take a little time off between sessions to gain maximum benefit. Expect to experience optimum results after several weeks of regular use.

Q.: What is the best way to sit during a session?

- A.: Place yourself in a comfortable position and allow yourself a few moments to settle in before beginning a session. Keep your legs and arms uncrossed; sitting in an open position will help to reduce muscle tension.

Q.: May I lie down and what happens if I fall asleep?

You may assume any position you find comfortable. Maximum benefit is gained by remaining in a relaxed, yet aware state. Benefits are still gained when you fall into a light sleep state. Sometimes a deep state of relaxation feels like you are asleep. If you find you wake up at the end of session, you were not actually asleep but in a very deep, calm state.

Quick Start Guide

1. Remove the back cover and install three AAA alkaline batteries.

2. Plug the Visual Stimulation glasses into the jack located on the left side of the unit.

3. Plug the headphones into the jack located on the upper right side of the unit. Be sure all plugs are pushed firmly into the jacks.

4. The on/off switch is located on the left side below the glasses output jack. Turn on and choose one of seven sessions by pressing the session up or down buttons.

5. Start by adjusting the light intensity and volume between setting 8 to 12.

6. Press the Start/Stop/Pause button to begin. The session begins after a ten second countdown. When the session begins, you may readjust volume and lights to a comfortable level.

7. Sit or lie in a comfortable position. Close your eyes. As you begin your session take several slow, deep breathes into your diaphragm to help bring you into a calm and relaxed state and release any muscle tension you may feel.

Session 1	Energize	8 minutes
Session 2	Learning/Memorization	15 minutes
Session 3	Concentration/Focus	18 minutes
Session 4	Relaxation	20 minutes
Session 5	Creativity	30 minutes
Session 6	Meditation	30 minutes
Session 7	Sleep	45 minutes